

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, membawa perubahan sosial serba cepat, memengaruhi nilai-nilai moral etika dan gaya hidup. Perubahan tata nilai kehidupan, seringkali disebut sebagai perubahan psikososial. Perubahan-perubahan psikososial tersebut terkait dengan keanekaragaman permasalahan kehidupan. Hal ini dapat menjadi beban atau tekanan mental (*stresor psikososial*).

”Stresor psikososial adalah setiap keadaan atau peristiwa yang menyebabkan perubahan dalam kehidupan seseorang; sehingga orang itu terpaksa mengadakan adaptasi atau penyesuaian diri untuk menanggulangnya” (Hawari, 2008).

Respon atau reaksi terhadap stresor psikososial, masing-masing individu berbeda. Ada yang menunjukkan gejala-gejala stres, ada pula yang menunjukkan gejala-gejala kecemasan dan atau depresi. Ketiga gejala tersebut sering kali saling tumpang tindih (*overlapping*) karena berdasarkan pengalaman, gejala-gejala itu masing-masing tidak berdiri sendiri.

”Stres adalah respon tubuh yang sifatnya nonspesifik terhadap setiap tuntutan beban atasnya” (Hawari;2008). Individu dikatakan stres jika dalam merespon stresor mengalami ketegangan. Dalam keadaan stres, ada individu yang mampu menyesuaikan atau mengatasi dengan baik sehingga tetap tenang bahkan merasa senang karena termotivasi (*eustres*), namun ada juga yang merasa tertekan dan membuatnya tak berdaya (*distres*).

Eustres merupakan stres dalam arti positif, yakni keadaan yang dapat memotivasi dan berdampak menguntungkan. Dalam membangun keseimbangan hidup, maka “stres”

dapat menjadi pendorong dan penggugah kekuatan berpikir untuk bersikap dan berperilaku. Hawari (2008) menyatakan bahwa bila individu sanggup menjalankan beban tugas jabatan yang baru dengan baik tanpa ada keluhan, baik fisik maupun mental serta merasa senang, maka ia dikatakan tidak mengalami stres melainkan disebut *eustres*.

Distres merupakan stres dari sisi negatif yang dapat mengganggu pikiran, berdampak menjadi cemas, frustrasi, kecewa dan merasa tak berdaya. Hawari (2008) menyatakan bahwa bila individu mengalami gangguan pada satu atau lebih organ tubuh sehingga yang bersangkutan tidak lagi dapat menjalankan fungsi pekerjaannya dengan baik, maka individu tersebut mengalami distres.

Kecemasan (*anxiety*) adalah gangguan alam perasaan (*affective*) yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan.

Sedangkan depresi adalah gangguan alam perasaan (*mood*) yang ditandai dengan kemurungan dan kesedihan yang mendalam dan berkelanjutan sehingga membuat hilangnya kegairahan hidup. (Hawari;2008).

Perubahan-perubahan psikososial juga bisa terjadi dalam bidang pendidikan, dimana tuntutan pembelajaran semakin berat, target perolehan ilmu melalui standard kompetensi dan kompetensi dasar semakin berat pula, konsekuensi perubahan kurikulum, semakin beragamnya model belajar, semakin banyak sumber belajar dan padatnya kegiatan siswa yang menuntut siswa melakukan penyesuaian dan menentukan pilihan. Jika mampu menyesuaikan maka siswa dalam keadaan *eustres*, semangat belajar tetap tinggi sehingga prestasi belajar optimal. Sebaliknya jika tidak mampu menyesuaikan diri maka siswa dalam keadaan *distres*, semangat belajar rendah, prestasi belajar tidak dapat optimal meskipun potensi akademik tinggi.

SMA Negeri 3 Surakarta telah menyelenggarakan dua program selain regular, yaitu percepatan belajar dan rintisan sekolah bertaraf internasional (RSBI). Khusus untuk program RSBI angkatan pertama dimulai pada tahun pelajaran 2007/2008 sebanyak satu kelas (29 siswa), angkatan kedua tahun pelajaran 2008/2009 sebanyak tiga kelas (85 siswa), angkatan ketiga tahun pelajaran 2009/2010 sebanyak sepuluh kelas (340 siswa) dan angkatan keempat sepuluh kelas (340 siswa).

Pola rekrutmen siswa atau peserta didik, dipersyaratkan antara lain nilai rapor SMP rata-rata minimal 7,5 nilai NEM SMP rata-rata minimal 7,5 kemudian test akademik rata-rata minimal 7,5 dan inteligensi minimal 110 menurut skala Weschler. Dengan persyaratan yang demikian berat tersebut, diprediksi bahwa siswa yang diterima adalah siswa yang berpotensi baik, sehingga akan mampu mengikuti pelajaran dengan baik pula tanpa hambatan, dengan perolehan nilai tiap mata pelajaran minimal 7,5 sebagai kriteria ketuntasan minimum (KKM) yang ditetapkan oleh sekolah.

Namun, setelah mengikuti kegiatan pembelajaran dan dievaluasi, ternyata nilai yang diperoleh siswa masih banyak yang berada di bawah KKM. Siswa yang diperkirakan memiliki potensi baik tidak mampu mengaktualisasikan diri, yang ditandai prestasi di bawah KKM yang kemudian sering disebut *underachiever*. Sejalan dengan pernyataan Direktorat Pembinaan Sekolah Luar Biasa (2009) bahwa *underachiever* adalah "anak-anak yang mempunyai kemampuan tinggi setara IQ anak cerdas istimewa namun tidak menunjukkan prestasi, ini disebut *gifted underachievement*".

Berdasarkan survey awal secara acak dengan mempelajari dokumen sebanyak 40 siswa yang berprestasi di bawah KKM, pada program RSBI SMA Negeri 3 Surakarta tahun pelajaran 2009/2010, dapat diperoleh data sebagai berikut ;

Tabel 1
Data Survey Awal Tentang IQ dan Prestasi Belajar

No.	Nama	Angka Kecerdasan (IQ)	Komitmen (Task Comitment)	Kreativitas (Creativity)	Nilai rata-rata Murni Smt 2
1	Ve	136	Agak Tinggi	Agak Tinggi	70
2	En	117	Sedang	Agak Tinggi	71
3	Glo	118	Agak Tinggi	Agak Tinggi	69
4	An	128	Sedang	Rata-rata	73
5	Nu	123	Agak Tinggi	Rata-rata	72
6	Pas	128	Agak Tinggi	Agak Tinggi	71
7	Riz	120	Agak Tinggi	Agak Tinggi	70
8	Maf	117	Agak Tinggi	Rata-rata	69
9	Thom	138	Agak Tinggi	Agak Tinggi	72
10	Jdg	115	Sedang	Rata-rata	68
11	Ryk	128	Sedang	Agak Tinggi	69
12	Hil	115	Agak Tinggi	Rata	67
13	Tri	118	Sedang	Rata	71
14	Am	119	Sedang	Rata	70
15	Nath	124	Agak Tinggi	Agak Tinggi	71
16	Alf	115	Sedang	Agak Rendah	72
17	Muh	120	Sedang	Agak Tinggi	70
18	Arl	117	Agak Tinggi	Rata	69
19	Ros	114	Sedang	Rata	68
20	Beb	116	Agak Tinggi	Rata	67
21	Nur	118	Agak Tinggi	Agak Tinggi	66
22	Satr	117	Agak Tinggi	Agak Tinggi	68
23	Oko	121	Sedang	Rata-rata	69
24	Con	120	Agak Tinggi	Rata-rata	70
25	Ris	123	Agak Tinggi	Agak Tinggi	71
26	Ham	118	Agak Tinggi	Agak Tinggi	72
27	Adh	115	Agak Tinggi	Agak Tinggi	73
28	Sept	121	Agak Tinggi	Agak Tinggi	70
29	Fitr	113	Sedang	Rata-rata	68
30	Prim	120	Agak Tinggi	Agak Tinggi	69
31	Gir	117	Sedang	Agak Tinggi	67
32	Nur	116	Agak Tinggi	Agak Tinggi	71
33	Nuri	117	Sedang	Rata-rata	70
34	Naf	136	Agak Tinggi	Agak Tinggi	71
35	Saf	115	Sedang	Rata-rata	72
36	Iga	112	Agak Rendah	Rata-rata	70
37	Gun	120	Agak Tinggi	Agak Tinggi	69
38	May	115	Sedang	Rata	68
39	Sek	116	Agak Tinggi	Rata	67
40	Sig	118	Sedang	Rata	66

Sumber : Dok. Panitia Penerimaan Siswa Baru Tahun 2010

Siswa yang tergolong cerdas istimewa (IQ 130 ke atas) = 3 siswa, $120 - 129 = 13$ siswa dan $110 - 119 = 24$ siswa. Ternyata banyak siswa yang kecerdasannya tergolong superior hampir 30 % dan sisanya tergolong di atas rata-rata.

Hasil analisa angket yang diberikan dan wawancara dengan 40 siswa tersebut, tentang penyebab *underachiever* diperoleh data ; siswa yang memperoleh nilai di bawah KKM dari 40 siswa yang merasa ada beban mental karena harapan orang tua agar putranya memperoleh prestasi tinggi sebanyak 19 siswa, merasa ada beban moral karena label RSBI adalah sekolah elit sebanyak 11 siswa dan karena tuntutan KKM sebesar 7,5 memunculkan kecemasan bagi siswa sebanyak 10 siswa (lihat tabel berikut) :

Tabel 2
Keluhan Siswa Hasil Wawancara

Pengakuan Siswa	Jumlah
1. Merasa tertekan	19
2. Merasa ada beban moral	11
3. Merasa cemas	10
Jumlah	40

Telah diterangkan di depan bahwa persyaratan untuk masuk program RSBI harus memiliki IQ minimal 110 dan kenyataannya IQ siswa SMA Negeri 3 Surakarta pada kisaran 110 sampai dengan 130, dengan kata lain berada di atas rata-rata sampai cerdas istimewa. Siswa yang prestasinya lebih rendah dari potensi yang dimiliki, yang ditengarai dengan perolehan skor test lebih rendah dibanding kriteria kelulusan minimal (KKM) dan inteligensi di atas rata-rata menurut skala Weschler, dikatakan *underachievement*, dan siswanya disebut *underachiever*. Hal tersebut dapat disebabkan karena siswa mengalami ketegangan karena tuntutan-tuntutan. Perlu disadari bahwa siswa yang memiliki

kecerdasan di atas rata-rata cenderung memiliki sifat perfeksionis terutama siswa yang cerdas istimewa, dan sifat perfeksionis rentan terhadap stres karena dorongan yang berlebih bisa bersifat kompulsif dan jika gagal akan frustrasi, distress bahkan depresi, sehingga dimungkinkan akan mengalami distress bertumpuk.

Perhatian terhadap gangguan psikologis termasuk di dalamnya distress masih kurang. Memperhatikan penelitian yang dilakukan oleh Muriel, Hwang, Kornblith. (2009), meskipun sepertiga sampai setengah dari semua pasien kanker mengalami tekanan psikologis, namun dokter tidak memberikan layanan psikologis, karena mengalami kesulitan untuk mengenali tekanan psikologis tersebut. Itu artinya gangguan yang sifatnya psikologis kurang mendapatkan perhatian, sehingga perlu digalakkan.

Jackson, Knight dan Rafferty (2010) menyatakan bahwa intervensi berhasil dengan baik untuk mengatasi perilaku individu yang dalam keadaan stress sehingga mampu menyesuaikan diri.

Beberapa penelitian tentang terapi terhadap distress atau gangguan-gangguan yang terkait dengan distress, antara lain ; 1) Penelitian yang dilakukan oleh Atika Dian Ariana dalam Safaria (2009) menyatakan bahwa terapi humor efektif untuk menurunkan tingkat distress pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. 2) Penelitian yang dilakukan oleh Gottfried (2010) bahwa intervensi dengan bantuan musik dapat memperkuat proses pemulihan otak yang mengalami gangguan. 3) Hasil penelitian yang dilakukan oleh Djohan (2008) menyatakan bahwa melalui stimuli musik Jawa yang diperdengarkan (satu gending laras slendro nem dan satu laras pelog lima) mendapat respons yang menyenangkan berupa rasa lega, senang, gembira, tenang, damai, nyaman, bersyukur, ringan, terharu, bahagia dan bersemangat.

Gending adalah komposisi musikal yang terstruktur dalam sebuah bentuk lagu, menggunakan seperangkat gamelan slendro dan pelog.

Maka judul yang penulis usulkan dalam penelitian ini adalah :

PENGARUH *GENDHING* TERHADAP *DISTRES* YANG DIALAMI OLEH SISWA *UNDERACHIEVER*.

B. Perumusan Masalah

Dari uraian di atas dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut : “Apakah ada pengaruh *gendhing* terhadap distres yang dialami siswa *underachiever* ?”.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *gendhing* terhadap distres yang dialami siswa *underachiever*.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat antara lain :

1. Manfaat Teoritis

Dapat memberikan sumbangan teoritis bagi dunia pendidikan, yang berkaitan dengan terapi psikologi klinis maupun psikologi pendidikan.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi klien ; dapat menurunkan distres dan dapat meningkatkan motivasi belajarnya sehingga dapat memperoleh nilai minimal sama dengan KKM.
- b. Bagi peneliti lain ; hasil penelitian ini dapat dijadikan masukan agar ditindaklanjuti untuk mengkaji melalui penelitian lanjutan.

E. Keaslian Penelitian

1. Lerik dan Prawitasari (2005) menguji pengaruh musik terhadap depresi yang dialami mahasiswa Universitas Nusa Cendana Kupang. Hasil penelitian menyatakan bahwa

terapi musik telah memengaruhi suasana hati subjek pendengar yaitu menjadi lebih positif dan menurunkan gangguan depresi atau depresi mengalami penurunan setelah memperoleh terapi dengan mendengarkan musik.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Djohan (2008) yang mengkaji *respons emotional well-being* dengan laras gamelan Jawa, yang menyatakan bahwa melalui stimuli musik yang diperdengarkan (satu gending laras slendro nem dan satu laras pelog lima) mendapat respons yang menyenangkan berupa rasa lega, senang, gembira, tenang, damai, nyaman, bersyukur, ringan, terharu, bahagia dan bersemangat, sehingga keadaan psikis dan mental menjadi sehat.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Atika dalam Safaria (2009) yang berjudul "Terapi Humor untuk Menurunkan Tingkat Stres pada Mahasiswa Baru, ternyata efektif untuk menurunkan tingkat stres pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Airlangga".
4. Penelitian ini mengkaji tentang efektifitas gendhing gecul terhadap distress yang dialami oleh siswa *underachiever*. Variabel tersebut dipilih karena gendhing gecul termasuk musik dalam kelompok musik Jawa, terdapat unsur gembira dan humor. Merujuk pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Atika bahwa humor dapat menurunkan stres. Hasil penelitian yang dilakukan Lerik menyatakan bahwa musik dapat menurunkan depresi dan penelitian yang dilakukan Prabawa bahwa musik dapat menurunkan stres. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Djohan bahwa musik Jawa (laras gamelan Jawa) dapat membangkitkan rasa gembira dan rasa nyaman.
5. Pertimbangan lain bahwa gendhing sebagai cabang budaya lokal yang sudah mulai ditinggalkan kaum muda, perlu dilestarikan agar gendhing tidak punah dan dapat digunakan untuk terapi distress. Terapi dengan menggunakan gendhing ; a) murah

karena tidak memerlukan kehadiran terapis profesional yang beayanya tinggi, tetapi cukup memutar VCD atau kaset, kemudian didengarkan, baik secara perorangan maupun kelompok, b) meriah karena gendhing telah dikemas dalam bentuk rekaman kaset dan dijual di pasar bebas, c) sederhana.